

ウォーキングマップ

- ◆北部城址コース
- ◆軽井沢さわやかコース
- ◆さくらコース
- ◆新鎌日ハムコース
- ◆中部健脚コース
- ◆中央コース
- ◆白鳥コース
- ◆競馬学校コース



歩く前の準備

- まず、自分の体調と天気予報を確認
- 脚鉋不足ではありませんか？
- 食事はきちんととりましたか？

服装

軽く、底に弾力性のある滑らない運動靴、厚手の靴下、汗を吸う動きやすいウェア、着脱しやすい上着（帽子、冬は手袋）

持ち物

マップ、タオル、ティッシュ、飲み物、歩数計、財布など。バッグはリュックまたはウエストポーチなど両手があくものを。

ウォーキングの前後にストレッチを

・このマップのコースは一例です。自分に合ったコースを見つけましょう。



北部城址
コース 約7km

市民体育館 → 粟野保育園 →
 北部公民館 → 佐津間城址 →
 粟野十字路 → 粟野コミュニ
 ティセンター → 市民体育館





浅上自動車学校試験空地

クリーンセンターしらさぎ

クリーンセンターしらさぎ

さわやかプラザ

西白井1

軽井沢地区集会所

軽井沢

学校給食センター

八幡神社

安田学園グラウンド

丸山

陸上競技場

市民体育館

軽井沢市

庁舎



軽井沢さわやか コース 約7.5km

体育館⇒さわやかプラザ⇒
あじさい⇒しらさぎ⇒軽井
沢地区集会所⇒八幡神社⇒
体育館

0 100 200 300 400 500m

新鎌日ハム

コース 約7.5km

市役所⇒貝柄山公園⇒中部
小裏⇒日ハム球場⇒貝柄山
公園⇒市役所

0 100 200 300 400 500m



みちる幼稚園

東中20

中部小

貝柄山公園

鎌谷市役所

小金中野牧の込跡

第四中

日ハムフューチャースタジアム鎌谷



中部健脚 コース 約10km

鎌ヶ谷駅⇒道野辺保育園⇒
市民プール⇒日ハム球場⇒
動植物園方面⇒大町駅⇒鎌
ヶ谷カントリー⇒鎌ヶ谷駅



中央 コース 約5km

鎌ケ谷市役所⇒稲荷神社⇒
鎌ケ谷中⇒磯子水公園⇒丸
山児童公園⇒中央児童セン
ター⇒五本松小⇒鎌ケ谷市
役所

0 100 200 300 400 500m



